

# ヨーガ行法における「坐法」(āsana) について

— 坐法から三昧へ —

番 場 裕 之

# ヨーガ行法における「坐法」(āsana) について

— 坐法から三昧へ —

番 場 裕 之

## はじめに

YSではヨーガの定義を「心作用の止滅」(citta-vṛtti-nirodha)<sup>1)</sup>と説くが、静坐瞑想してそこに至るための方法の一つとしてyoga-aṅgaの第三支分に「坐法」(āsana)が説かれている。しかし、その坐法が如何なる仕方で行われ、如何なる姿をとるかということについては明確には示していない。

本稿では、不明瞭な坐法の様々な種類をその実践法とともに文献の許す範囲で明確にしてゆく。そしてyoga-aṅgaの実践の中でどのように進んでいくかを検討したとき、そこには単なるyoga-aṅgaの一支分にとどまらず、「三昧」へと展開してゆくという実践的な部分を見出せるのである。個々の行法が単独のものではないという証しを得られたと同時に、そのことによって坐法そのものが形態的な理解やその神秘主義的な側面のみが強調される中において、ヨーガ行法本来の実践である三昧と密接な関係をもっている行法であることが明確となったことで、ヨーガ行法の暗闇に多少なりとも燈明を灯すことができたのではないかと思う。尚、skt.原文等を記した注記、文献略号表、凡例等は稿末にまとめて記載した。

## 1. 「坐法」の種類とその実践方法

yoga-aṅgaでは「心作用の止滅」のための手段として、禁戒、勸戒の後に坐法を修め、第四支分の「調気法」(prāṇāyāma)とともに、その後で三昧へと展開してゆくこととなっている。そこで坐法は次のように定義されている。

坐法は堅固で且つ心地好いものである。(YS 2-46)<sup>2)</sup>

即ち、静坐瞑想して三昧に至るためには、身体的な苦痛感を生ぜしめるような不完全な坐法は心作用の止滅をめざすヨーガでは排除されなければならない。坐法の実践が禪定三昧の障害になってはならないというのであろう。

それでは如何なる坐型を「坐法」と認めているのであろうか。それについてYSは全く触れていないが、幾つかの注釈書は坐法の種類を明確にすると共にその実践方法についても説いている。

坐法は堅固で且つ心地好いものである。即ち、「蓮華坐」「英雄坐」「幸福坐」「吉祥坐」「棒状の体位」「支えの体位」「寝台坐」「鷺坐」、「象坐」「駱駝坐」「水平坐」等であり、快適である時に堅固で心地好い〔坐法〕であるという。(YBH 2-46)<sup>3)</sup>

YBHはこのように注釈を加えて、11種類の正式な坐法の存在を説いている。しかしここでは単に、名称の羅列だけで、それらの実践方法については一切触れていない。これら全てが「結跏趺坐」のような所謂坐型を示すものなのかあるいは又、立位型のものであるかここからは窺い知ることはできない。いずれにせよ、「堅固で心地好い」という絶対条件が守られるものでなければ坐法とは認められないのである。

これに対してYBHの復註であるTV、また、後世の幾つかの注釈書、haṭha-yoga文献がそれぞれの坐法に対して部分的にその実践方法を解説している。時代が降るためどれほどYSの坐法を反映しているかは明確ではなく、その解説も不十分なものが多々あるが、下に、まとめて引用することとする。

#### ① 「蓮華坐」(padmāsana)

蓮華坐は一般に認められているものである。(TV 2-46)<sup>4)</sup>

当時のインドでは蓮華坐は証明が不要なほど一般的な坐法であったようで、他の注釈書にもこの部分の解説はない。しかし、他の坐法が解説されない場合でも蓮華坐の名称が記されている場合が多い。その点でも、蓮華坐が坐法の中でも重要且つ代表的なものの一つであったことを意味しているに違いない。

現在インドで一般に実践されている蓮華坐<sup>5)</sup>は、haṭha-yoga文献に説かれているものであるが、そこにはsāmbhavīなどの特殊なmudrā行法を伴う場合が多いが、坐の組み方のみを参考とするならば、「結跏趺坐」と同一かかなり類似していたものであるとすることができる。

そして、左大腿の上に右足をのせ、左と同様に右大腿の上に〔左足をのせる〕。背後から正しく両手によって堅固に両足親指を掴み、顎を心臓〔付近〕に埋め、鼻の先端を凝視すべきである。これは自制した行者の病を破壊するもので蓮華坐と言われる。(HYP 1-46)<sup>6)</sup>

#### ② 「英雄坐」(virāsana)

堅固な〔坐を組んだ者の〕片方の脚を床に置き、もう一方の〔脚〕を曲げた膝の上に置く。これが英雄坐である。(TV 2-46)<sup>7)</sup>

明瞭で分かりやすい解説であるが、現在、一般にインドに伝わっている英雄坐は所謂「正座」の形をとって尻を床につけたものを示しており<sup>8)</sup>、ここで説かれているものとは別型のようなものである。また、haṭha-yoga文献でも次に引用するもののうち、HYPは上記のTVとほぼ同一の形をとるものと思われるが、GSは全く別のものとして説いている。名称が同一で形が異なっている一例である。

一方の足を即ちもう一方の大腿の上にとしっかりと置くべきである。そして、他方〔の足〕でも同様に大腿を〔置くべきである〕。これが英雄坐と言われる。(HYP 1-23)<sup>9)</sup>

そして一方の足を大腿の上に、他方の〔の足〕では即ち後方へ〔折曲げて〕置くべきである。これが英雄坐と言われる。(GS 2-17)<sup>10)</sup>

### ③ 「幸福坐」 (bhadrasana)

臍丸近くの足裏で、〔臍丸を〕覆い隠すようにし、それ(足裏)の上に手亀印を形作るならば、それは、幸福坐である。(TV 2-46)<sup>11)</sup>

両方の足裏を陰囊の近くで覆い、〔足裏の〕窪みの上に手で覆うように置くべきである。これが幸福坐であると知るべきである。(MP 2-46)<sup>12)</sup>

「手亀印」<sup>13)</sup>については不明瞭であるが、足の型としては比較的分かりやすい。すなわち正座に近い型をとるものとおもわれる。これを haṭha-yoga 文献では次のように説いている。

交互に両足首を臍丸の下に置き、両足親指を両手によって背後で掴み、(GS 2-9)<sup>14)</sup>

そして両足首を臍丸の下に、会陰の両側面につけるべきである。即ち、左足首を左側へ、そして右足首を右側へ〔置くべきである。〕そして、近接した両足を両手によって堅固に十分に安定して締めつけると、これが幸福坐となり、〔この〕坐法は一切の病をなくす。(HYP 1-55～56)<sup>15)</sup>

### ④ 「吉祥坐」 (svastikasana)

左側の脚を曲げて右側のすねと太腿の内側へ、そして、右側〔の脚〕を曲げて左側のすねと太腿の内側へ置くならば、これは吉祥坐である。(TV 2-46)<sup>16)</sup>

左側の脚を曲げて右側のすねと太腿の内側へ、そして、右側の〔脚を曲げて〕左側のすねと太腿の内側へ置くならば、吉祥坐となる。(MP 2-46)<sup>17)</sup>

この両注釈はともにほとんど同一で明確に説明している。この坐法は haṭha-yoga 文献でも同じように踏襲されているようである。

ヨーガ行者は両方の足裏を両膝と両大腿部の内へ〔はさむように〕入れ、身体を真直にして座ればこれが吉祥坐と言われる。(GS 2-13)<sup>18)</sup>

### ⑤ 「棒状の体位」 (daṇḍāsana)

座って両足指、足首を合せ、床にある両すね、両太腿、両脚を合せてのばし、棒状の体位を実習すべきである。(TV 2-46)<sup>19)</sup>

これは、蓮華坐等の代表的な坐法とは多分にその形態と性格を異にしており、所謂「坐法」というよりも「体位」という訳語が適当のようである。インドで代表的な haṭha-yoga 解説書である『LIGHT ON YOGA』では、片方の足を外側に折り曲げ、もう一方の足を折り曲げて脇の下で身体を支えて杖のように用いる体位である。<sup>20)</sup>尚、この体位は GS、HYP には説かれていない。

### ⑥ 「支えのある体位」 (sopāśrayāsana)

ヨーガ・パッタカを使用することによって支えのある体位となる。(TV 2-46)<sup>21)</sup>

J. H. Woods博士は、yoga-pattaka<sup>22)</sup>を禪定にはいるときに行者が身体を支えるために用いる腕置きのようなものであるとしている。pattakaは本来はtableを意味するが諸説一致せず明確にすることはできなかった。もしも、身体を支えるための道具であるとするならば、坐法の箇所での外的な道具を用いる点が理解しにくい。

#### ⑦ 「寝台坐」(paryāṅkāśana)

膝に腕を伸ばして休んでいるのが寝台坐である。(TV 2-46)<sup>23)</sup>

この解説のみで坐法の形態を把握することは難しいが、『LIGHT ON YOGA』では、正座をして後ろに上体を反り上げる形をとり、身体で寝台の形を真似るものであるとしている。

#### ⑧ 「鷺坐」(krauñcaśīdana) ・ 「象坐」(hastinīdana) ・ 「駱駝坐」(uṣṭranīdana) 等

鷺坐等は、鷺等が座っている姿を見て知るべきである。(TV 2-46)<sup>24)</sup>

実際に動物が座っている姿を見てその姿を真似るかのようについているが、実際の実践方法をくみとることは出来ない。『LIGHT ON YOGA』では、krauñca-āsana<sup>25)</sup>を説いており、座って伸ばした一方の脚を額に近づけてゆくという体位で、これが鷺の伸ばした頭部に似ているというのである。

#### ⑨ 「水平坐」(samāsamsthānāsana)

両かかとと足先で両方の曲げた〔脚を〕互いに圧迫するのが水平坐である。その姿にあるものが不動と快適に成功する時、その坐は「堅固で心地好い坐」となる。(TV 2-46)<sup>26)</sup>

このようにさまざまに坐法が説かれているが、はたして何時の時代からこのように発展していったかは明確ではない。古典期のYSの時代には基本的な坐法のみで、時代が降るにしたがって坐法がより堅固にそして快適にあるようにと様々に開発されていったものと考えられる。そして、haṭha-yogaの時代になると、坐法にその独自の行法が加わり、「すべての坐法は生命の存在〔の数〕と同じくらい多い。嘗てシヴァ神は840万の〔坐法を〕説いた。それらの中で84〔の坐法〕が勝れており、〔さらに〕それらの中で32〔の坐法〕が人間の世界で有益である。」<sup>27)</sup>とまでいわれるようになる。その結果、YSの注釈家の中でも後期になるとhaṭha-yoga文献を参照するものもあらわれる。<sup>28)</sup>このように、元来の基本的な「坐法」が、次第に「体位法」へと発展していったと理解できる。

以上のように、様々な坐法が説かれているが、坐法は堅固で且つ心地好いものであるということが基本であり、如何なる姿をとっても苦痛を生じさせるようなものは坐法の本来的な意味を見失うものと理解すべきであろう。

## 2. 「坐法」から「三昧」へ

以上のように、坐法は時代を経るごとに分化、発展してゆくが、理解しがたい複雑な坐法はどのような意味をもっているのでしょうか。yoga-āṅgaの階梯の中間部に位置するという

ことから察せられることは、続く禪定三昧系<sup>29)</sup>の実践へとyogīを誘っていく役割をしているのではないかということである。そして坐法に限ったことではないが、行法の完成は単独的なものではなく、他の行法にも深く影響を与え関与してゆくものと考えられる。

坐法が位置する前五支は「外的」とも表現される部分であるが<sup>30)</sup>、果たして実際に外的にしか扱われ得ないものなのであろうか。こうした疑問について坐法に内在する禪定三昧的側面を説く次のような注釈がある。

〔坐法が、〕堅固、不動、快適、そして無恐怖のとき、ヨーガの全ての支分を獲得する。  
(BHV 2-46)<sup>31)</sup>

〔全ての支分〕<sup>32)</sup>とは、「禁戒」「勸戒」「坐法」「調気法」「制感」「凝念」「静慮」「三昧」の八支であり、ヨーガ行法の中心的な全ての行法体系を意味している。これは、坐法が上記のような状態にある時には、ヨーガ行法の完成へ導くことができるものであるということを示唆している。坐法が高次元の実践に展開する可能性をその内に秘めているということではないだろうか。このことは、YSにおいても次のように表現され、坐法に内在する禪定三昧的側面を明確に表していることから明らかである。

〔身心の〕力み (prayatna) を弛緩させ、無限なるものへ合一することによって〔堅固で且つ心地好い「坐法」が完成する〕。(YS 2-47)<sup>33)</sup>

〔無限なるものへの合一〕<sup>34)</sup>とは“anantasamāpatti”であり、つぎに説かれる“samāpatti” (〔定〕) を意識しているものと考えられる。

あたかも美しい宝珠のように、滅した作用のために〔心が〕知覚者と経験と知覚されるべきものに結合して、それと一体となり輝くのが合一である。(YS 1-41)<sup>35)</sup>

このような「合一」の状態を体得することが坐法を完成させるとしている。先に記した様々な「坐法」もすべて形態的相違はあるもののその完成には「合一」した心が前提となっているというのである。第三支の坐法の完成に既に禪定三昧的要素が条件として説かれているということは、八支の順序に逆らっているようにも理解できる。しかし、坐法の完成は「堅固で快適であること」を実現することであり、決してその形態のみの完成を意味してはいない。従って、最初に坐の形態を実現しその後、禪定へと進んで「無限なるものとの合一」が可能となることで、はじめて本来的な坐法が完成するものとは理解出来ないだろうか。その時に初めて、坐の形態とともに「堅固と快適」が完成するといえるのである。

この点については、YBHの次の注釈が坐法の完成に二種類の段階的な方法を説いていることから理解できる。

力みの停止から坐法が完成する。それ(力みの停止)によって身体を震えさせる原因がなくなるのである。あるいは心が無限なものに対して合一することが、坐法を完成させる。(YBH 2-47)<sup>36)</sup>

ここでは、坐法に形態的な完成と合一による本来的な完成の二段階があるとし、坐の形態

を説く部分では形態的な安定、即ち「堅固」という点を強調している。これは、YBH独自の解釈であり、坐法が形態的にもある一定の安定を有することが重要であるとしている。その上で、「無限なるものとの合一」を第二の手段として説くのである。

このように、坐法では「形態的安定」と「緊張の弛緩による合一」という二種類の段階的手段が認められていたのである。

次に記す注釈でも、最終的な坐法の完成は形態的な努力によって成就するものではないということを説いている。

実に、身体を支えようとする「自づと起る力み」(sāmsidhika-prayatna)がヨーガ支に説かれる坐法の原因ではない。それ(自づと起る力み)が坐法の原因であるということは、[坐法の]解説を無益なものとしてしまい、本性(svarasatas)のみからそれ(坐法)は完成するからである。それ故に、これ(自づと起る力み)は、説明されるべき坐法を完成させないものであり、「自づと起る力み」(svabhāvika-prayatna)は矛盾したものである。そしてそれ(自づと起る力み)が「自然坐法」(yādṛcchika-āsana)の原因であることによって、坐法の規定[堅固で心地好いという定義]を妨げるものだからである。それ故に、説かれた規則にしたがって、坐法を学びつつある者によって、「自づと起る力み」(svabhāvika-prayatna)を弛緩させるための努力が適用されるべきである。さもなければ、説かれた坐法は完成することがないから、「自づと起る力み」(svabhāvika-prayatna)を弛緩させることが坐法を完成させる原因である。(TV 2-47)<sup>37</sup>

理解しにくい注釈であるがM. Eliadéはこの箇所を「坐法はそれを保つ努力がなくなった時に完全となる。無限へ合一した心とは自分自身の身体に対する注意を完全になくすることを意味する。」と表現している<sup>38)</sup>。即ち、坐法は、その形態的な完成に固執することが、「無限なるものとの合一」によるその本来的な完成を妨げるというのである。それ故に、禪定三昧へ展開して合一を得ることができるよう身体に関する不要な緊張を弛緩しなければならないのである。

上記のことから、坐法はそれだけにとどまる行法ではなく<sup>39)</sup>、「後三支」への展開を見込んだものであり、坐法の完成は即ち三昧状態であると理解して差し支えないものと考えられる。そして、その完成には手段の違いによる階梯が存在していたのである。

## 結び

今回は、YSとその注釈書を中心に坐法を検討したが、部分的に引用したhaṭha-yoga文献や、今回触れることができなかつたyoga-upaniṣadに説かれる内容を更に詳細に検討すれば、異なった結果となる可能性もあるだろう。ヨーガ行法全体を把握するためには、Natha派のヨーガ体系も合わせて検討する必要があり、今後の課題としたい。

また、坐法の完成は形態的な完成のみではないということを説いたTV 2-47の偈におい

て、形としてはあらわれない自づと起こる身心の働きについて説いていた。そこでは便宜的に訳語を「自づと起る力み」と表現したのであるが、「自づと、無意識に起る」という語句を原語では"sāmsidhika"と説く場合と"svabhāvika"と説く場合があった。現段階では、これらを厳密に区分する手段はなく明確にはできなかつた。更に、「自然」と訳した"yādrcchika"とこれらが何等かの関係を持っているものなのかも不明なままにしたのは遺憾である。多くの先学等からの指示を頂ければ幸いである。

尚、本稿を作成するに当たって、東洋大学教授菅沼晃先生には貴重な時間を割いて指導して頂いた。心から感謝の意を表したい。

#### 【附記】

坐法という語句は本来的には"āsana"を翻訳したものであるが、坐法と訳した原語のなかには"niśadana"という語句も含まれており、坐を意味する場合にはすべて「坐法」で統一することとした。また原語が"āsana"の場合でも「坐法」で表現しきれないものについては、あえて「体位」、「体位法」と表現した。

"haṭha-yoga"文献になると、立った姿や仰臥した姿をとる場合でも"āsana"を使用しており、"āsana"を坐法とだけ訳す絶対的な意味合いも薄いものであると考えられる。

#### 【文献略号表】

YS : YOGASŪTRA / PATAÑJALI  
 YBH : YOGABHĀSYA / VYĀSA  
 TV : TATTVAVIŚĀRADĪ / VĀCASPTIMĪŚRA  
 BHV : RĀJĀMĀRTAṆḌA / BHOJARĀJA  
 MP : MAÑIPRABHĀ / RĀMĀNANDAYATI  
 HYP : HAṬHAYOGAPRADĪPIKĀ / SVĀTMARĀMA  
 GS : GHERAṆḌA SAMHITĀ

#### 【主に使用したテキスト】

PATAÑJALAYOGASŪTRĀṆĪ / ĀNĀNDĀŚRAMA No.47 1984  
 YOGASŪTRAM / THE KĀSHI SANSKRIT SERIES No.83 1982  
 THE GHERAṆḌA SAMHITA / ORIENTAL BOOKS REPRINT CORPORATION, 1980  
 GHERAṆḌASAMHITĀ / INSTITUT FÜR INDOLOGIE, WICHTRACH, 1993  
 THE HATHAYOGA PRADIPIKA / THE SACRED BOOKS OF HINDUS, ALLAHABAD, 1915

#### 【注記】

1. yogaścittavṛttinirodhaḥ // (YS 1-2)
2. sthirasukham āsanam // (YS 2-46)
3. tadyathā padmāsanaṃ virāsanaṃ bhadrāsanaṃ svastikaṃ daṇḍāsanaṃ sopāśrayaṃ paryaṅkaṃ krauñcāniśadanaṃ hastiniśadanaṃ uṣṭraniśadanaṃ samaśamsthānaṃ sthirasukham yathāsukham cetyevamādīni // (YBH 2-46)
4. padmāsanaṃ prasiddham-- // (TV 2-46)
- 5 LIGHT ON YOGA / B.K.S. IYENGAR GEORGE ALLEN & UNWIN LTD, 1966 London
6. vāmorūpari dakṣiṇaṃ ca caranaṃ samsthāpya vāmaṃ tathā dakṣorūpari paścimena vidhinā dhṛtvā



- karābhyāṃ ḍṛḍham // anguṣṭhau ḥṛdaye nidhāya cibukam nāsāgram ālokayet etadvyādhivināśakāri yaminām padmāsanam procyate // (HYP 1-46)
7. shitasyaikatarah pādo bhūnyasta ekataraeśca "kuñcitajānor upari nyasta ityetadvīrāsanam-- // (TV 2-46)
8. LIGHT ON YOGA
9. ekam pādām tathaikasmin vinyased ūruṇi sthitam // itarasmims tathā coru vīrāsanam itīritam // (HYP 1-23)
10. ekapādām athaikasmin vinyased ūrusamsthitam / itarasmims tathā paścād vīrāsanam itīritam // (GS 2-17)
11. padatale vṛṣaṇasamīpe sampuṭīkrtya tasyopari pānikacchapikām kuryāt tadbhadrāsanam-- // (TV 2-46)
12. dve pādatale vṛṣaṇasamīpe sanpuṭīkrtya sampuṭoparipāṇisampuṭīkām nyased iti bhadrāsanam draṣṭavyam // (MP 2-46)
13. 「手亀印」 pānikacchapikāはその形態については不明であるが、何等かの「手印」を結ぶものと考えられる。尚、haṭha-yoga文献になると、「印」 mudrā行法は、「手印」ではなく、身体生理的な独自の行法を示すようになる。
14. gulphau ca vṛṣaṇasyādho vyutkrameṇa samāhitau / pādānguṣṭhau karābhyāṃ ca dhṛtvā ca pṛṣṭhadeśataḥ // (GS 2-9)
15. gulphau ca vṛṣaṇasyādhaḥ sīvanyāḥ pārśvayoḥ kṣipet / savyagulpham tathā savye dakṣagulpham tu dakṣiṇe // (HYP 1-55) pārśvapādau ca pānibhyāṃ ḍṛḍham badhvā sunīścalam // bhadrāsanam bhaved etat sarvavyādhivināśanam // (HYP 1-56)
16. savyam ākuñcitam caraṇam dakṣiṇajāṅghorvantare dakṣiṇam ca "kuñcitam vāmajāṅghorvantare niḥśiped etat svastikam-- // (TV 2-46)
17. savyam ākuñcitacaraṇam dakṣiṇajāṅghorvantare dakṣiṇam ca savyajāṅghorvantare niḥśiped iti svastikāsanam-- // (MP 2-46)
18. jānūrvorantare kṛtvā yogī pādatale ubhe / rjukāyah samāsinah svastikam tat pracakṣate // (GS 2-13)
19. upaviśya śliṣṭāṅgulikau śliṣṭagulphau bhūmiśliṣṭajāṅghorupādau prasārya daṇḍāsanam abhyaset-- // (TV 2-46)
20. LIGHT ON YOGA
21. yogapaṭṭakayogāt sopāśrayam-- // (TV 2-46)
22. THE YOGA-SYSTEM OF PATAÑJALI / J. H. WOODS, HARVARD ORIENTAL SERIES VOL.17, REPRINTED BY MOTILAL BANARSIDASS 1972
23. jānuprasāritabāhoḥ śayanam paryāṅkaḥ-- // (TV 2-46)
24. krauñcāṇīśadanādīni krauñcādīnām niṣaṅṅānām samsthānadarśanāt pratyetyavāni-- // (TV 2-46)
25. LIGHT ON YOGA
26. pārśnyagrāpādābhyāṃ dvayor ākuñcitayor anyonyasampīdanam samasamsthānam, yena samsthāne-nāvasthitasya sthairyam sukham ca sidhyati tadāsanam sthīrasukham-- // (TV 2-46)
27. āsanāni samastāni yāvanto jīvajantavaḥ / caturaśīti lakṣaṇi śivēna kathitam purā // (GS 2-1) teṣām madhye viśiṣṭāni ṣoḍaṣoṇam śatam kṛtatam / teṣām madhye martyaloke dvātrimśadāsanam śubham // (GS 2-2)
28. āsanagataviśeṣāśca haṭhayogagranthebhyo jñeyāḥ / (BhGV 2-46) 「坐法の作法と種類はハタ・ヨーガの文献から学ぶべきである。」
29. 「『YOGASŪTRA』における"tapas"について」 拙著 東洋大学大学院紀要第30集を参照。
30. --pañcabhyaśca yogāṅgebhyo bahiraṅgebhyo 'syāṅgatrayasyāntaraṅgatayā-- // (TV 3-1)

31. tadyadā sthiraṃ niṣkampaṃ sukhaṃ anudvejanīyaṃ ca bhavati tadā yogāṅgatāṃ bhajate // (BHV2-46)
32. yogāṅga はYS では八支であるが、他のヨーガに関する文献では必ずしもそうではない。例えば Maitrāyaṇa-upa. 6-18 では、yama、niyama、āsana が省かれた形の六支であり、Yogacūḍāmaṇi-upa. 1-2 でも、"āsanaṃ prāṇasamrodhaḥ pratyāhāraśca dhāraṇā / dhyānaṃ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ //" と六支の内容を明確に示している。その他の様々な文献でも yogāṅga が説かれるが、配列の前後、出入がみられ、系統や時代の違いによる幾つもの yogāṅga が存在したのである。ALLGEMEINE GESCHICHTE DER PHILOSOPHIE 1-2 / PAUL DEUSSEN F. A. BROCKHAUS 1919 LEIPZIG, pp.347~348
33. prayatnaśaithilyānantasamāpatibhyām // (YS 2-47)
34. TV 2-47 では次のように ananta をアナンタ龍王に結びつけた独自のヒンドゥー教的な解説をしている。anante vā nāganāyake sthīrataraḥṣaḥśahasraḥpratyāhāraśca dhāraṇā / dhyānaṃ samādhiretāni yogāṅgāni bhavanti ṣaṭ // 『シャンカラの「ヨーガ・ストラ」 註解書解明』 中村元 印度学仏教学研究 第26巻第1号参照。
35. kṣīṇavṛtter abhijātasyeva maṇer grahīṭṭraḥāgrāhyeṣu tatstha tadañjanatā samāpatih // (YS 1-41)
36. prayatnoparamāt sidhyatyāsanam yena nāṅgamejayo bhavati / anante vā samāpannam cittam āsanam nirvartayati // (YBH 2-47)
37. sāmsiddhiko hi prayatnaḥ śarīradhārako na yogāṅgasyopadeṣṭavyāsanasya kāraṇam tasya tat kāraṇatva upadeśavaiarthyaṭ svarasata eva tat siddheḥ / tasmād upadeṣṭavyasya "sanasyāyam asādhako virodhī ca svābhāvikaḥ prayatnaḥ tasya ca yādṛcchikāsanaheturayā "sananiyamopahantṛtvāt / tasmād upadeṣṭavyāsanam abhyasyatā svābhāvikaprayatnaśaithilyāya prayatna āstheyo nānyathopadeṣṭam āsanam sidhyati svābhāvikaprayatnaśaithilyam āsanasiddhihetuḥ / (TV 2-47)
38. YOGA / MIRCEA ELIADE BOLLINGEN SERIES LVI PRINETON UNIVERSITY PRESS, THIRD PRINTING 1973, NEW JERSEY
39. 坐法の完成が三昧となるということ以外に、その修習の結果として独自の果報がYSにおいて説かれている。「それ（坐法の完成）により、〔苦と楽、涼と暑等の〕対立した状態によって苦しめられることはない。tato dvamdvānabhighātaḥ // (YS 2-48)」対立した状態とは苦と楽、涼と暑等を意味しているが、これはYBH 2-32においては、「苦行とは、極端な環境に耐えることである。極端な環境とは、飢えと渇き、寒さと暑さ、立位と坐位、丸太の如き沈黙と表情の沈黙等である。tato dvamdvāsahanam / dvamdvāśca jighatsāpipāse śītoṣṇe sthānāsane kṣātham aunākāramaune ca / (YBH 2-32)」と苦行の定義として述べられたものである。苦行は、熏習した無始時来の業と煩惱を破壊するための行法であり、心を清澄にして煩わすことのないものとする行法である。nātapasvino yogaḥ sidhyati / anādikarmakleśavāsanācitrā pratyupasthitaviṣa yajālā cāśud-dhīrnāntareṇa tapaḥ sambhedamāpadyata iti tapasa upādānam / tacca cittaprasādanamavādhamānāmanenā "sevyamiti manyate / (YBH 2-1) tapasに於いては極端な環境は耐えるべき対象であったものが、坐法の完成によっては、もはや耐える対象とはならない。即ち、坐法が完成した時点では、既に煩惱は破壊され、心は清澄となっているということの意味している。

《1994年9月26日 蕨市にて》

(文学研究科・博士後期課程3年)

## Über die Art der Sitzen (āsana) und die Versenkung (samādhi)

Hiroyuki Bamba

Das Sitzen (3. Stufe : āsana) bei der achte Glieder des Yoga-Praxis solle dem übende die Stabilität und die Gemütlichkeit bringen. Aber die Art der Sitzen wird gar nicht von Patañjali aufgeschrieben. Die meisten Kommentatoren schreiben die Sorte und Weise auf, z. B. den Lotossitz(padmāsana), den Kreuzformsitz(svastikāsana), und den Glückessitz (bhadrāsana) und so weiter.

Das Sitzen vollendet und erreicht das höchste Niveau, indem man die Spannung lockert und sich zum Unendlichen erhebt. Nämlich im Sitzen kann "die Formvollendung" und "die Höchstvollendung" werden anerkannt. Und "die Höchstvollendung" bedeutet die Versenkung(8. Stufe : samādhi).